

# Coaching psykologi

www.coachingpsykologi.org

<http://dx.doi.org/10.5278/ojs.cp.v0i8.3630>



## ”Jeg ved godt, hvad jeg burde gøre, jeg kan bare ikke”

Sundere livsstil gennem narrativ-samskabende coaching

Af Therese Hansen, Celine Sofie Jensen, Amalie Sofie Nielsen & Reinhard Stelter

### Abstract

*The aim of this case study based on action research was to show how the usage of a narrative-collaborative coaching approach, in a group setting of women aged 40-55, could help women to bridge the gap between action and knowledge concerning lifestyle changes. Furthermore, physical activity was utilized to create and strengthen group dynamics. The dominant narratives associated with lifestyle changes are presented as results of this study. The case study sheds light on important aspects to consider when wanting to change people's way of living. The group setting has central impact in the process. Confronting and co-creating old and new realities in a group setting with like-minded individuals proved to enhance the understanding of oneself and possible ways of dealing with the experienced barriers. Given the short duration of the action research based case study period, more research is needed in order to investigate how sustainable the new co-created realities and lifestyle changes are.*

**Keywords:** Narrative-collaborative practice, third generation coaching, lifestyle changes, social capital, community of practice, training community, action research, interaction process

### Fra viden til handling

*”Altså jeg er rigtig god til at dunke mig selv oveni hovedet... Men jo så ikke nok til, at jeg så ligesom laver ændringen, (...) Fordi det er jo nok dér min rygrad som vingummibamse kommer ind, tænker jeg. (...) ligesom man siger, ”ej okay nu tager jeg mig sammen”, for nu har jeg det bare så skidt, og ser mig i spejlet, men så sker der bare ikke noget. Jeg ved godt,*

*hvad jeg burde gøre, jeg kan bare ikke.”*  
(Petra i indledende interview)

Citatet er et udtryk for kompleksiteten og udfordringerne, individer møder, når de ønsker at ændre livsstil. Citatet er en af mange fortællinger, der danner rammen for dette casestudie. I citatet italesætter Petra, hvordan gode intentioner ikke nødvendigvis leder til handling i arbejdet med livsstilsændringer, hvilket kan pege i retning af, at der er en kløft mellem viden og handling.

The Danish Journal of Coaching Psychology is a joint project of the Coaching Psychology research Unit, Dept. of Communication and Psychology at Aalborg University and the Coaching Psychology Unit, Dept. of Exercise and Sports Science, University of Copenhagen. This document is subject to copyright and may not be reproduced in whole or part in any medium without written permission from the publishers.

Måden hvorpå individet oftest går fra viden til handling, når en livsstilsændring ønskes, er ved at søge rådgivning gennem sundhedsfaglige eksperter (Britt et al. 2004). Retningslinjer, gode råd, anbefalinger og ekspertudtalelser findes overalt, hvorfor vi aldrig har haft mere information omkring den sunde livsførelse end nu. Det paradoksale er, at vi samtidig aldrig har været flere overvægtige og fysisk inaktive i samfundet, hvilket er en dyr belastning for samfundet (Sundhedsstyrelsen, 2018). Den stadigt stigende andel af overvægtige, kan tyde på, at udfordringerne håndteres på en uhensigtsmæssig måde i relation til at hjælpe individet til en ændret livsstil. Vores vestlige samfundsstruktur gør det let for individet at leve en fysisk inaktiv hverdag med let adgang til kalorierig mad (Sundhedsstyrelsen, 2018). En usund livsstil bør derfor ikke ses som et udtryk for manglende selvkontrol hos individet (Stelter, 2015), da både de sociale strukturer, som individet er indlejret i, og dets reflektive processer, har betydning for valg og handlinger (Gergen, 2009). Med udgangspunkt i Petras indledende citat ligger udfordringen altså ikke i at øge befolkningens viden omkring sund livsstil. Udfordringen er derimod at mindske den oplevede kløft mellem viden og handling hos individet, så der opnås større forståelse og refleksion omkring de barrierer individet oplever i forbindelse med livsstilsændringer.

### Konsekvenser af samfundsudviklingen - behovet for fællesskab

Vi lever i dag i et globaliseret samfund, som præges af en hyperkompleksitet, hvor det globale influerer det lokale (Beck, 2000). Som et resultat heraf ses det, at individet har ændret måden, hvorpå der skabes viden og mening i livet, samt måden hvorpå vi konstruerer selvet og vores identitet (Giddens, 1996). Tidligere blev individets valg omkring livsførelse og identitet truffet på baggrund af traditioner, men nu skal disse valg træffes på baggrund af hurtig foranderlig viden og øget information (ibid.). Dette gælder blandt andet viden om sundhed, mad, træning og lignende, som kun findes relevant indtil ny information erstatter den. Det enkelte individ placeres derfor overfor en række valg, som øger dets refleksivitet, hvilket kan skabe usikkerhed hos individet om at foretage de rigtige valg (ibid.). Det har medført en opblomstring af selvudviklings-, og selvrealiseringsforløb, der kan tolkes som et symptom på en hverdag, hvori

individet føler sig usikker og efterladt. De mange valgmuligheder gør det svært for individet at navigere og finde fodfæste, hvorfor individet kan savne fællesskab, sikkerhed og støtte, som de mere traditionelle rammer repræsenterede (Giddens, 1996).

### Coachingens indflydelse på øget refleksivitet

Det er med udgangspunkt i ovenstående gennemgang, at 3. Generationscoaching (3GC), og især gruppecoaching i form af en narrativ-samskabende praksis, har sin berettigelse.

Det essentielle for coachingdialogen er, at støtte individet i dets udvikling og læring til at navigere i samfundets kompleksitet, hvorfor 3GC er rettet mod selve processen, samt det der sker mellem mennesker, når man aktivt tager del i en samskabende proces (Stelter, 2012). Læring bygger på refleksionsprocesser, hvor individet undersøger tidligere erfaringer og fortællinger, for derigennem at skabe nye forståelser og meninger i tilværelsen. Denne læringsproces kan ligeledes tage udgangspunkt i andres fortællinger, hvorfor læring både kan foregå gennem individets subjektive erfaringer, samt i en social og samskabende praksis (Stelter, 2012). Dette perspektiv ligger derfor til grund for anvendelsen af gruppecoaching i dette casestudie. På baggrund af ovenstående gennemgang, er artiklens formål således at tydeliggøre, hvordan en narrativ-samskabende praksis kan mindske kvindernes oplevede barrierer for livsstilsændringer og derigennem bygge bro mellem viden og handling, så individet kan leve et meningsfuldt liv.

Casestudiet placerer sig videnskabssteoretisk i det deltagende paradigme (Reason & Bradbury, 2011). Studiet er bygget op som en del af et aktionsforskningsprojekt fra Københavns Universitet, hvor 6 kvinder (40-55 år) deltog i en otte ugers interaktionsproces. Aktionsforskning er valgt som metodologi, da dets formål, ifølge Reason & Bradbury (2011), er at mindske distancen mellem teori og praksis ved at inddrage aktørerne som medforskere, og dermed gøre forskningen mere anvendelig i praksis. Coachingen blev udført som en narrativ-samskabende praksis, hvis fokus var at skabe meningsfulde og værdiorienterede forandringer i individets livsverden. Gennem kvindernes løbende fortællinger og oplevelser i interaktionsprocessen, argumenterer artiklen for gruppens, fællesskabets og coachingens essentielle indflydelse på kvindernes meningskabelse og handlinger.

### Praktisk-teoretisk springbræt - 3. generations coaching

3GC bygger videre på teorier og modeller fra 2. Generations coaching. Videreudviklingen er funderet i relationen mellem coach og coachee; tidligere agerede coachen ud fra en neutral position, der ikke var direkte involveret i coacheens problemstillinger, men i 3GC er relationen symmetrisk, hvor coachen indtager rollen som med-menneske (Stelter, 2012). Dette indebærer genuine faser i coachingdialogen, hvor begge deler erfaringer, refleksioner og overvejelser, for dermed at tage del i en sanselig relation til hinandens livsverdener (Stelter, 2012). I den symmetriske relation anses både coach og coachee som værende eksperter i hver deres livsverden, hvor den viden, der opstår i processen, har betydning for begge parter værdier og meningsdannelse (Stelter, 2012).

Interaktionsprocessens coachingdialoger centrede sig om tre essentielle principper:

1. Det narrativ-samskabende perspektiv
2. Fokus på værdidrevne dialoger
3. Mulighed for menings-skabelse

#### Det narrativ-samskabende perspektiv

Den narrativ-samskabende praksis har rødder i den narrative terapi, hvor individer i fællesskab konstruerer nye narrativer (White, 2007). Narrativer hjælper individet med at italesætte, det vi tænker på, måder vi handler på, og hvorledes vi ønsker at være, hvorfor narrativer danner grobund for, at selvopfattelsen kan forandres (Stelter, 2012).

Det narrative udgangspunkt i coachingdialogen relaterer sig til konstruktionen af individets selvopfattelse (Stelter, 2012). Gennem et fokus på alternative og mere opmuntrende narrativer fra individets liv, får individet mulighed for at skabe nye forbindelser mellem selvforståelse, værdier, intentioner og mål på den ene side, samt parathed og mulighed for handling på den anden side (Stelter et al., 2011). Den narrativ-samskabende praksis skaber mulighed for at lære om os selv gennem andres fortællinger (Stelter, 2012). Gennem bevidning deler individer erfaringer, oplevelser og sociale virkeligheder, hvorigennem der inviteres til refleksionsprocesser (Stelter, 2012). Individer "kobler sig på" den fortalte historie, herunder forstået, at de beskriver, hvordan historien ræsonnerer med deres livsverden og hvilke nye indsigter, fortællingen giver dem (Stelter, 2012).

#### Fokus på værdidrevne dialoger

Den narrativ-samskabende praksis har, med udgangspunkt i protreptikken, fokus på værdier (Kirkeby, 2009). Protreptikken er en filosofisk og genuin dialogform, hvor der ikke reflekteres over tidligere, nuværende eller fremtidige handlinger, men alene fokuseres på overvejelser og refleksioner omkring værdier (Kirkeby, 2009). Værdier kommer til syne, når vi fordyber os i det, der er meningsfuldt og vigtigt i vores liv, hvorfor det hele-menneske med aspirationer, drømme og håb fremtræder (Stelter, 2012). Den værdibaserede dialog medfører, at fremtidige handlingsperspektiver bliver belyst, og dialogpartnerne skaber grundlaget for at kunne handle i overensstemmelse med, hvad der findes vigtigt for dem (Stelter, 2012). Italesættelsen af værdier rustet dermed individet til at handle med engagement og tillid til egne evner (Kirkeby, 2009; Stelter, 2012).

#### Mulighed for menings-skabelse

At skabe mening er en essentiel del af coachingdialogen (Stelter, 2012). Fænomener bliver meningsfulde, når vi forstår egne måder at tænke og handle på (Stelter, 2012). Menings-skabelse sker gennem tidligere og nuværende erfaringer, sansninger, refleksioner og sprog på den ene side samt gennem sociale relationer på den anden. Mening og virkelighed skabes altså i overensstemmelse mellem de handlinger, individet foretager, og de værdier, overbevisninger, aspirationer og drømme, individet har (Stelter, 2012).

#### Interaktionsprocessens design

Interaktionsprocessen blev bygget op omkring et aktionsforskningsprojekt fra Københavns Universitet. At definere, hvad et aktionsforskningsprojekt bør indbefatte, og hvordan forskningstraditionen efterleves, kan være en omfattende opgave, da traditionen har rødder i flere forskellige forskningsretninger (Brydon-Miller et al. 2003; Duus et al. 2014). Grundpræmissen i aktionsforskning er: hvis et individ skal ændre sig, er sandsynligheden for forandring størst, hvis individet har et medansvar i beslutningsprocesserne (Duus et al., 2014). Med denne præmis som fundament, inviterede indeværende aktionsforskningsprojekt kvinderne (medforskere) til handling, involvering og refleksion, som ledte til en fælles udvikling af mening, viden og i sidste ende interaktionsprocessens udform-

ning. Kvinderne blev inkluderet i interaktionsprocessen gennem nedenstående punkter:

1. Som medforskere i udviklingsprocesserne af træningssessioner og coachingdialoger
2. Løbende udveksling af viden om interaktionsprocessens fremgang og udvikling
3. Løbende evaluering af træningssessionernes og coachingdialogernes værdi
4. Ideudveksling omkring interaktionsprocessens videreudvikling

Gennem den samskabende proces blev interaktionsprocessen løbende skabt, som yderligere udfoldes i det nedenstående.

### Deltagere

Målgruppen var kvinder i alderen 40-55 år, der blev rekrutteret ud fra en udsendt flyer, hvor interaktionsprocessens inklusionskriterier stod beskrevet. Herefter blev 6 kvinder inviteret til deltagelse i interaktionsprocessen. Alle kvinderne havde børn og var bosat i Københavnsområdet. 3 af kvinderne var selvstændigt erhvervsdrivende, 2 var ansat inden for undervisning og ledelse, mens én lige var påbegyndt nyt studie efter flere års arbejde. Kvinderne havde alle tidligere været regelmæssigt fysisk aktive og havde forskellige erfaringer med fysisk aktivitet; bl.a. løb, karate, boldspil, styrketræning, svømning osv.

### Indledende og afsluttende interviews

Det empiriske fundament i interaktionsprocessen bestod blandt andet af indledende og afsluttende interviews. Disse interviews blev udført som semi-strukturerede interviews. De indledende interviews havde til formål, at skabe indsigt i kvindernes ønske om livsstilsændringer, samt hvilke udfordringer, der kunne have betydning for deres selvopfattelse og identitet. Dernæst fulgte åbne spørgsmål omkring kvindernes hverdag, forståelser af sundhed og fysisk aktivitet, samt deres drømmescenarier. Det afsluttende interview ønskede at forstå kvindernes oplevelse af interaktionsprocessen, samt undersøge eventuelle perspektivskift hos kvinderne.

### Dagbøger

Kvinderne fik tildelt en dagbog, som de, efter hver træningssession og coachingdialog, blev bedt om at nedfælde oplevelsesbeskrivelser i. Dette blev gjort af flere årsager: (1) for at fordre kvinderne til

refleksion, (2) for at indsamle empiri løbende igennem interaktionsprocessen, der eksplicit skildrede kvindernes tankeprocesser i forhold artiklens formål og (3) for at få indsigt i kvindernes refleksioner over interaktionsprocessen, således at deres meninger, tanker og erfaringer blev taget med i udvikling af denne.

### Træningssessioner

Træningssessionerne foregik udendørs hver tirsdag morgen fra 6.30-7.30. Træningens eksplicite formål var ikke at afholde den mest hensigtsmæssige træning for vægttab eller øget sundhed, men derimod som mulighed for at skabe af en god og tillidsfuld dynamik blandt kvinderne. Dernæst søgte træningen, at give kvinderne nye kropslige- og sanselige oplevelser med fysisk aktivitet, som kunne give kvinderne en oplevelse af forbindelse mellem krop og sind. Dette begrundet i, at bevægelse ifølge Stern (2004) og Sørensen og kolleger (2014) bidrager, ligesom dialog, til intersubjektivitet og resonans mellem mennesker. Gennem tilrettelæggelsen af træningen, hvor kvinderne havde lege i deres opvarmning, lavede samme bevægelser, var sammen i grupper eller konkurrerede på hold, var målet at skabe samhørighed. Gennem resonans og intersubjektivitet mellem kvinderne, søgtes der at opnå en tættere og tillidsfuld relation blandt kvinderne.

### Coachingdialoger

Hovedessensen i coachingdialogerne var, at kvinderne deltog ud fra deres eget liv og egne erfaringer. Dette blev tydeliggjort til første coachingdialog, hvor kvinderne og coaches i fællesskab nedskrev et værdisæt for etableringen af "Det trygge rum". På den måde fik kvinderne først og fremmest medejerskab og indflydelse på coachingsdialogernes værdisæt, samt et indblik i hvorfor det var centralt, at dette blev efterlevet.

Grundformen for 7 ud af 8 coachingdialoger fulgte tre indholdsmæssige elementer; (1) kvinderne fik mulighed til at fortælle, hvordan det var gået siden sidste coachingdialog, deres arbejde med "ugens opgave", deres succes historier eller udfordringer fra ugens løb, eller hvad end de måtte have på hjertet, (2) 15 minutter psykoedukation, hvor en coach præsenterede ugens emne, (3) den egentlige coachingdialog.

Temaerne til psykoedukationen blev identificeret i de indledende interviews samt løbende udvalgt



sammen med kvinderne. De syv emner var: adfærd (1. coachingdialog), self-determination theory (2. coachingdialog), self-efficacy (3. coachingdialog), mindfulness (4. coachingdialog), mental robusthed (5. coachingdialog), learned optimism (6. coachingdialog) og stages of changes (8. coachingdialog). Ved den 7. coachingdialog fik kvinderne mulighed for at styre samtalen og italesætte ønskede problematikker.

## Empirianalyse

De indledende og afsluttende interviews samt coachingdialogerne blev audio optaget og derefter transskriberet ud fra en modificeret udgave af verbatimmetoden. Transskriptionerne og dagbøgerne blev omhyggeligt gennemlæst inden den tematiske analyse, hvorefter de blev diskuteret og revideret gennem en kontinuerlig bearbejdningsproces.

## Oplevelser og fortællinger fra interaktionsprocessen

I følgende afsnit præsenteres kvindernes fortællinger, erfaringer og udfordringer med at være i en livsstilsændrende proces. Læseren vil igennem 4 delafsnit blive introduceret til forskellige tematikker og oplevelser, der løbende bliver underbygget af kvindernes egne udsagn.

“Min bevidsthed om mig selv, er ikke fulgt med min alder.”

(Henriette i 2. coachingdialog)

Som ovenstående overskrift indikerer, havde flere af kvinderne tidligere i livet identificeret dem selv som værende slanke, stærke, sporty og attraktive. Men kroppens naturlige foranderlighed, der fulgte med alderen, havde for mange af kvinderne udfordret den forestilling, de havde omkring deres identitet. I coachingdialogerne blev det tydeligt for kvinderne, at de ikke kunne genkende dem selv i deres kroppe:

*“Jeg har sådan et billede af mig selv, som ligger 20 år tilbage. Hold kæft, hvor er jeg pisse stærk og kan så mange ting, så det tager jeg lidt som en selvfølge, selvom det overhovedet ikke er en selvfølge i dag, fordi jeg er så slasket, ikke. Jeg har ikke rigtig... min bevidsthed om mig selv, er ikke fulgt med min alder.”*

(Henriette i 2. coachingdialog)

Henriettes historie skabte resonans hos Mette, og gennem bevidning forholdt Mette sig medtænkende til Henriettes fortælling, hvor hun delte sine oplevelser om at være blevet ældre:

*“Jeg synes egentlig jeg har holdt mig godt indtil nu, og så sker der bare noget, når man rammer de 50. Så tænker man bare “wow, hvad gik der lige galt der”. Altså, jeg føler, at jeg er blevet puttet ned i en anden krop, der ikke er min - og det er lidt underligt, for jeg kan ikke kende mig selv.”*

(Uddrag 2. coachingdialog, Mette)

Kroppens udseende og formbarhed spiller kulturelt set en stor rolle, da individet skaber sin identitet gennem kroppen (Lundin & Åkesson, 1996). Kroppens udseende udtrykker både til omverdenen og til individet selv, hvilket liv vi lever, hvad der er vigtigt for os, og hvem vi i bund og grund er (Lundin & Åkesson, 1996). Ifølge Price (1990) skabes en ubalance i individets identitet, hvis kroppsopfattelsen ikke stemmer overens med realiteten. Kvinderne oplevede en uoverensstemmelse mellem deres værdier og overbevisninger om deres udseende og fysiske formåen. Kvinderne havde et dualistisk syn på krop og psyke, hvor kroppen blev opfattet som et objekt - et “hylster” de havde, men ikke kunne identificere sig med. Dette medførte, at de distancerede sig fra deres kroppe. Gennem coachingdialogerne blev kvinderne opmærksomme på, at andre oplevede den samme uigenkendelighed af dem selv i deres kroppe. Fortællingerne fra Mette og Henriette om opfattelserne af deres egne kroppe skabte efterfølgende refleksioner, der blev nedskrevet i dagbøgerne:

*“Men jeg synes ikke jeg ligner mig selv - jeg vil gerne føle mig mere hjemme og jeg ser mig selv som stærk, naturlig, smuk, slank, super glad, energisk og modig.”*

(Uddrag, Dagbog 20/4-19, Geraldine)

Indledende interviews og coachingdialoger gav hver enkelt mulighed for at reflektere over egne overbevisninger, og denne videns- og erfaringsdeling frembragte nye muligheder for handling og meningsskabelse:

*“(...) og når vi så taler identitet, så i virkeligheden har det jo nok altid været min*

*identitet at være sådan lidt sporty, og se lidt godt ud, og det synes jeg faktisk ikke jeg gør mere.”*

(Geraldine i indledende interview)

Et af de centrale elementer i den narrativ-samskabende praksis bygger på samspillet mellem identitetslandskab og handlingslandskab, hvor deltagerne rustes til at skabe mening i måden, de ser sig selv, og måden hvorpå de handler (Stelter, 2012). Gennem coachingdialogerne udforskede kvinderne deres identitetslandskab med fokus på, hvilke værdier og overbevisninger de havde, for efterfølgende at reflektere over, hvordan dette stemte overens med deres handlingslandskab:

*“Det (red: værdigrundlag) er en ting jeg synes vi har snakket meget om her, ikke. Hvad er det egentlig vi vil? Er det den perfekte kvindekrop? Nej, det er sgu ikke det, det handler om. I hvert fald ikke for mig. Det er det der med, at jeg bare gerne være “fysiske og glade Geraldine.”*

(Geraldine i 8. coachingdialog)

Den øgede bevidsthed omkring værdier og overbevisninger gav mulighed for at nyfortolke, og dermed forandre narrativet om kvindernes kropsopfattelse. Dette sås hos Geraldine, da hun skrev, at hun trænede for “at se godt ud - ikke bare ok” (uddrag af dagbog d. 24/4-19, Geraldine) til et perspektivskifte om at træne for at identificere sig som “fysiske og glade Geraldine”. Henriette ytrede, at hun var “pisse ringe” (5. coachingdialog) og “stinkende dårlig” (ibid), fordi hendes krop ikke levede op til hendes 20 år yngre forestilling omkring sig selv. Igennem interaktionsprocessen oplevede Henriette et perspektivskifte mod en accept af kroppens nuværende tilstand:

*“Jamen altså, for mig har den store ting været, at jeg har givet mig selv tid til at tænke over mig selv og mit liv. Og hvad er det der virker for mig, og det synes jeg sådan set, at jeg er lidt godt på vej mod.”*

(Henriette i 7. coachingdialog)

Gennem coachingdialogerne, hvor kvinderne indtog en samskabende position, opstod muligheden for refleksion og meningsdannelse i fællesskab. Meningsdannelse bidrog med anerkendelse, styrke

og inspiration til kvinderne i deres udvikling af nye, og mere hensigtsmæssige, narrativer omkring deres kroppe, liv og identitet. I næste afsnit præ-senteres, hvorledes interaktionsprocessen skabte grundlaget for at kvinderne kunne handle i overensstemmelse med en ønsket livsstil.

*“Jeg har haft den information, jeg burde have, for at kunne omsætte det til noget”*

(Henriette i 8. coachingdialog)

Alle kvinderne deltog i interaktionsprocessen med forhåbningen om at bygge bro mellem viden og handling, for at bringe dem nærmere det liv, de hver især ønskede at leve. Som artiklens titel og indledende citat antyder, var det ikke mangel på viden, som forhindrede kvinderne i at leve et sundere liv, men ifølge dem selv var det derimod en manglende motivation, selvkontrol eller “rygrad”:

*“Det er jo meget sjovt, ikk? For jeg synes, jeg har haft den information, jeg burde have for at kunne omsætte (red: det) til noget, den har jeg haft i ualmindeligt mange år, ikke.”*

(Henriette i 8. coachingdialog)

Gennem coachingdialogerne fik kvinderne indsigt i, hvilke barrierer de hver især oplevede i forhold til livsstilsændringer. Fælles for kvinderne var en travl hverdag, hvor de på den ene side jonglerede et familieliv, socialt liv og arbejde, mens de på den anden side forsøgte at finde plads til deres egne behov - som oftest blev nedprioriteret:

*“Så har jeg de der drenge, som jeg har fået sent, som er 10 år nu, og jeg har jo haft samme undskyldning med, at det har været dem hele tiden (...) Men der kan jeg jo mærke, at når man så melder sig til noget, som det her... jamen de opdager jo dårligt, at man er væk.”*

(Mette i 1. coachingdialog)

*“Jeg bliver ved med at bruge mine børn som undskyldning. De er 19 og 20, ikke.”*

(Henriette i 1. coachingdialog)

Som det fremgår af begge citater, oplevedes familieliv som en barriere for den ønskede livsstil. Dog bærer citaterne ligeledes præg af *striking moments* (Shotter and Katz, 1996), idet det går op for Mette

og Henriette, at de har skabt en personlig myte (McAdams, 1993) om, at familien er afhængige af dem. At familielivet eller arbejde blev prioriteret over kvindernes egne behov, blev forklaret ud fra et ønske om at ville præstere godt og være ambitiøse på mange parametre. Disse ambitioner og forventninger resulterede i en hård behandling af dem selv og en modløshed over deres livssituation:

“Nej, altså det er jo ikke dig der gør mig ked af det. Det er jo mig selv. Jeg er meget meget hård ved mig selv... Og en af de ting jeg over mig på er ikke at blive så vred på mig selv, når det ligesom kører lidt af sporet.”

(Geraldine i indledende interview)

Disse erkendelser førte til en dialog om, hvordan kvindernes liv så ud nu, og hvordan de ønskede livet skulle se ud (deres drømmescenarie). Forandringer sker ikke blot på baggrund af en kognitiv beslutning, men forandringer skal derimod tilpasses de omstændigheder, individet indgår i, hvorfor forandringer skabes i en refleksiv proces over ens oplevede udfordringer (Stelter, 2015). Gennem den narrativ-samskabende praksis blev kvinderne konfronteret med deres oplevede barrierer, og hvordan disse ikke stemte overens med måden, de ønskede at leve livet på:

“Altså ja, ja selvfølgelig er det (red: dét at sige “ja” til for mange arbejdsopgaver) anerkendelse. Helt klart. Det er derfor mange gør det, og det er også derfor, jeg gør det.”

(Laila i indledende interview)

Dette igangsatte en refleksion Laila, der i sin dagbog d. 18/4 beskrev, hvad der lå til grunde for det manglende overskud, samt hvordan hun kunne ændre situationen. Lailas refleksioner ledte til ønsket om, at skrue ned for ambitionerne og behovet for anerkendelse fra andre, hvilket ses i dagbogsnoterne:

Følelsen af forpligtelse over for familie og arbejde var bagvedliggende grunde til negligeringen af kvindernes egne behov. På trods af kulturelle og individuelle forskelle hos kvinderne bar deres narrativer præg af fællestræk; de var alle standhaftige, ambitiøse, dygtige og perfektionistiske i hver deres felt, men manglede indsigt i hvorfor de ikke kunne

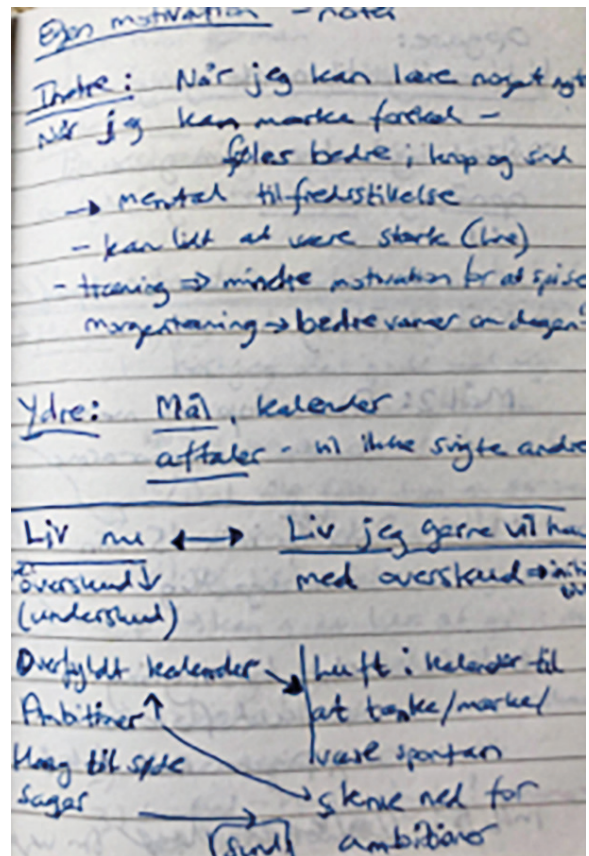


Fig. 1. Uddrag af Lailas dagbog

overføre disse kompetencer, “den motivation” og “den ryggrad” til også at være gældende i den livsstilsændrende proces.

“Jeg er lidt flov over, at når nu jeg er så god til at skabe udvikling i en organisation, hvorfor fanden kan jeg så ikke skabe det for mig selv?”

(Geraldine i 8. coachingdialog)

Når kvinderne følte de præstede og gjorde noget for andre, formåede de ikke samtidig at forholde sig til sig selv. Anerkendelse fra arbejde, familie og venner, som kvinderne søgte gennem et ambitiøst og hårdt hverdagsliv, gjorde muligvis, at kvinderne ikke behøvede at forholde sig til, hvordan de så ud, men mere hvad deres handlinger fortalte om dem. Når kvinderne ikke formåede at leve op til deres egne høje forventninger og krav, kunne de blive destruktive i deres tanker og adfærd. Dette udfoldes i nedenstående afsnit.



“Altså jeg er rigtig god til at hakke mig selv oven i hovedet”

(Petra i 3. coachingdialog)

Som beskrevet tidligere hersker der en dominerende diskurs i samfundet om, at overvægt og usund livsstil er et spørgsmål om manglende selvkontrol. Denne fortælling om “bare at tage mig sammen” gik igen hos flere af kvinderne:

*“Jeg har aldrig været så stor, som jeg er nu, og jeg er simpelthen så god til at dunke mig selv oven i hovedet. Men det der helt klart er sket, det er trøstespisning - når jeg først spiser noget forkert, så kan jeg ikke stoppe. Altså jeg er rigtig god til at hakke mig selv oven i hovedet og sige - “ej Petra for fanden det var ikke i orden” og så får jeg ondt af mig selv, og så kører det bare indenbords, og så har jeg det lidt bedre i 5 minutter, men er ked af det efterfølgende.”*

(Petra i 3. coachingdialog)

Petras fortælling om overspisning omhandlede tabet af selvkontrol, når hun ikke kunne leve op til hendes egne forventninger. Hun havde en klar forestilling om, hvad hun ikke burde spise, men når hun kom til at spise noget “forkert”, endte hun med at overspise. Hun følte derfor situationen, og sig selv, som en fiasko, da hun ikke kunne opretholde en “ordentlig” kontrol af sig selv. Overspisning blev derfor en ventil for at slippe for hendes restriktive selvkontrol, og hun oplevede en kortvarig ro - indtil virkeligheden ramte hende igen. Gennem transformativ dialoger begyndte Petra at forstå hendes spisevaner som mere komplekse og resultatet af hendes behov for kontrol. Efter denne indsigt skiftede hendes fokus fra målsætningen omkring vægttab, men over mod en meningsfuld livsførelse:

*“(...) altså ligesom faktisk, at tænke på det der, og ligesom sige, prøv at høre her, det er okay, og hvorfor skete det, og hvad kan jeg bruge det til, og hvorfor skal det egentlig ødelægge det hele? Og så op på hesten igen. Og det har jeg faktisk ikke kunnet de andre gange. Der har jeg bare fået sådan lidt ondt af mig selv (...).”*

(Petra i afsluttende interview)

Ligesom Petra, havde alle kvinderne høje forventninger til hvordan de burde spise, samt hvordan, hvor meget og hvor hårdt, de burde træne. Denne “burde”-problematik oplevede Louise i forhold til hendes træning:

*“Jeg har svært ved at træne derhjemme, men det bliver jeg nødt til, hvis jeg skal træne kontinuerligt (...) Jeg kan finde 100 undskyldninger på ikke at træne, selvom jeg har et program til at træne derhjemme. Det er mærkeligt, for jeg tror ligesom ikke, at jeg behøver at træne derhjemme, men det gør jeg jo. Men det er som om, det ikke er rigtig træning, for det er jo ikke særlig hårdt.”*

(Louise i 2. coachingdialog)

Gennem træningssessionerne blev kvindernes forståelse af “rigtig” træning udfordret. Fokus fjernede sig fra, at træning skulle være hårdt og ubehageligt, som mange af kvinderne forbandt med en effektiv træning, mod et fokus på øget kropsbevidsthed, leg og nydelse, hvor kvinderne fik erfaringer med at fysisk aktivitet også kunne være sjovt, anderledes og behageligt. Gennem dagbøgerne rettede kvinderne fokus på, hvad træningen gjorde for deres krop og sind, og de blev derigennem mere opmærksomme på dem selv og deres sansninger:

*“Jeg er nok den der afleverer den dårligste bog, for det har været svært for mig. Men det har været godt for mig, at den var der, for så blev jeg opmærksom på, at jeg også burde tænke mere over motion og mig selv. Så jeg har arbejdet med, at tænke mere over tingene. Så dagbogen er et fysisk bevis på, at fysisk aktivitet, ikke kun er en fysisk ting, men at det sætter gang i andre følelser.”*

(Henriette i afsluttende interview)

Tilrettelæggelsen af træningssessionerne var med til at rykke på kvindernes opfattelse af, hvad træning også kunne være og hvor meget de “burde” gøre:

*“Så var jeg f.eks. på legepladsen og tumle rundt og løbe med drengene. Så bliver jeg glad og så tænker jeg; ”Nå men fedt, så*



*har jeg også fået gjort noget dér". Og det er jo ikke det samme som at træne, men jeg er begyndt mere at se at det hele har en berettigelse."*

(Louise i afsluttende interview)

At kvinderne bebrejdede dem selv for manglende motivation og "rygrad" bekræftede diskursen om, at individet selv er ansvarlig for egen sundhed. Hvis kvinderne besad viljestyrken, så kunne de være "bikinifitness anno 50", som Henriette ironisk nævnte i sit afsluttende interview, men at navigere i sundhedssamfundet er en kompleks proces. Samfundets hyperkompleksitet, som tidligere nævnt, medfører, at vi konstruerer selvet og vores identitet ud fra hurtigt foranderlig viden og information (Stelter, 2012). Kvinderne definerede deres identitet ud fra deres kroppe og udseende, og i et forsøg på at efterleve kravene fra samfundet, navigerede kvinderne ud fra deres egne, og samfundets, høje forventninger. Som et resultat af dette levede kvinderne under et konstant pres fra samfundet, og dem selv, om at de skulle være perfekte på alle aspekter i livet; både når det kom til mad, træning, arbejdsliv, familieliv og dem selv. Dette udmøntede sig i en negligering af egne behov og en uro i egen krop. En uro, der kunne dulmes kortvarigt med psykologiske flugtveje som overspisning, men som på længere sigt ville bibringe endnu mere uro. Hvis kvinderne ikke kunne mærke sig selv og deres behov, ville det være utopisk at tro, at de ville kunne agere hensigtsmæssigt i et hyperkomplekst samfund i forhold til deres sundhed, grundværdier og livssyn. I nedenstående afsnit vil betydningen af fællesskabet i forbindelse med at agere hensigtsmæssigt i det komplekse blive tydeliggjort.

"Mine vigtigste redskaber hedder Louise, Laila, Petra, Mette og Henriette"

(Geraldine i afsluttende interview)

Et gennemgående fællestræk fra interaktionsprocessen var kvindernes positive oplevelse af at indgå i et fællesskab. Et fællesskab, som centrerede sig omkring den oplevede bevægelsesglæde og trykthed under træningssessionerne, men også støtte og opmuntring i de narrativer, der blev udfordret og opbygget under coachingdialogerne:

*"Jeg er meget motiveret i at være i gruppen og høre at der er andre der har det nøjagtig som mig - faktisk nøjagtig de*

*samme tanker. Her har jeg gået og troet, at jeg var den eneste som tænker sådan og har det sådan. Det er enormt opmunrende og motiverende at være i samme båd og få tingene sagt højt."*

(Uddrag fra dagbog d. 18/4-19, Petra)

Erkendelsen af ikke at være alene bidrog til en stærkere narrativ-samskabende proces, idet kvinderne kobledede sig på hinandens erfaringer og relaterede sig til dem, men samtidig udfordrede hinandens overbevisninger. Kvindernes forskellige liv og erfaringer med livsstilsændringer bidrog med muligheden for at undersøge nye tanker og perspektiver. Dette åbnede op for meningsskabelse og udfoldelse af nye og opløftende narrativer:

*"Så der har været nogle forskellige vinkler fra os forskellige kvinder i coachingen. Der har været intellektet, mismodet, troen på livet. Jeg synes de repræsenterer nogle forskellige tanker som tilsammen er i mit hoved."*

(Geraldine i afsluttende interview)

Den narrativ-samskabende praksis var værdifuld for kvinderne i forhold til deres egen refleksionsproces, da det var gennem de andres fortællinger, at de blev i stand til at fortolke og skabe nye meninger. Gennem bevidning fik kvinderne mulighed for at opleve sig selv på ny gennem de andre kvinders narrativer og selvforståelser:

*"Jeg har bare så meget brug for at høre på, hvad de andre siger. Det der med, at man ikke selv kan tænke alle tankerne. Det er der ingen der kan."*

(Geraldine i afsluttende interview)

Gennem den narrativ-samskabende praksis knyttede kvinderne bånd og øgede deres selvforståelse og erkendelser omkring deres livsførelse. Herigen blev kvinderne bundet sammen i den livsstilsændrende proces, og havde, ifølge dem selv, ikke opnået sammen refleksionsniveau eller udvidet selvforståelse uden fællesskabet.

Det fremgår tydeligt, hvor stor betydning fællesskabet har haft for kvindernes udvikling. Herunder hvordan en øget sansning, refleksion og fællesskab kan øge evnen til at forstå og skabe mening i sine egne og andres følelser og handlinger, samt skabe

handlekraft til at håndtere egne indre konflikter og barrierer på en hensigtsmæssig måde. Fællesskabet bidrager dermed til, at den enkelte kvinde forstår sig selv på ny, lærer om sig selv, sine følelser, tanker og adfærd.

## Diskussion

Diskussionen centrerer sig om betydningen af fællesskabet og dernæst interaktionsprocessens muligheder i forhold til vedvarende fastholdelse af de ændringer, kvinderne har skabt.

## Følelsen af fællesskab

Vigtigheden af fællesskabet, støtten og gensidig responsivitet i interaktionsprocessen underbygger følelsen af sikkerhed. Når vi ser, at individet, grundet det større fokus på selvrealisering i samfundet, har ændret måden, hvorpå der skabes viden og mening i livet, mister fællesskabet sin værdi (Giddens, 1996). Det betyder i højere grad, at vi må iværksætte flere tiltag, der prioriterer fællesskabsfølelsen højt, hvor individer føler støtte, tilknytning og anerkendelse. Derfor findes det relevant, at diskutere fællesskabet og dets betydning for at skabe meningsfulde livsstilsændringer hos kvinderne.

Et af hovedargumenterne for at gennemføre gruppecoachingen ligger i udviklingen af et ærings- og samskabende praksisfællesskab (Lave & Wenger, 1991). Interaktionsprocessen skabes, udvikles og ændres gennem fælles handlinger. På den måde skaber alle kvinderne i praksisfællesskabet en social virkelighed, hvor der udvikles et fælles grundlag for meningssskabelse. Ifølge Lave & Wenger (1991) kan alle deltagere i et praksisfællesskab betegnes som "legitime perifere deltagere". Dette indbefatter, at deltagerne accepteres som retmæssige deltagere i fællesskabet (Lave & Wenger, 1991). Det perifere relaterer sig til, at den viden, der produceres i praksisfællesskabet, er et produkt af en fælles praksis, som alle deltagere bidrager til (ibid.). På trods af coachens faglige ekspertise, kan hverken coachen eller deltagerne indtage en særlig rolle i forhold til viden og læring (Stelter, 2012). Der er derfor intet vidensmonopol, og alle kvinderne kan lære noget, uanset udgangspunktet. Den relationelle stemthed og bevidningen, der er en forudsætning for den narrativ-samskabende proces, gør, at det individuelt meningsfulde kan ræsonnere med de andre dialogpartnere (Stelter, 2012). Gennem en anerkendende coachingtilgang kan hver enkelt kvinde relatere narrativerne til deres egen verden.

Med udgangspunkt i de reflekterende og samskabende processer i praksisfællesskabet, kan kvinderne udvikle nye ressourcer, der åbner op for nye måder at tænke og handle på. Den narrativ-samskabende praksis kan derfor anskues som en fællesskabsdannende praksis, hvorigennem kvinderne kan opbygge empowerment. Empowerment kan anskues som et centralt element, når interaktionsprocessen slutter og kvinderne skal stå på egne ben. Ifølge Stelter (2012) understreges empowerment som værende individets evne til at modstå magtesløshed for dermed fortsat at være i stand til at gøre noget ved dets livssituation. At kvinderne føler sig kompetente til at handle på en meningsfuld og selv-sikker måde i forhold til deres udfordringer og barrierer, kan øge mulighederne for, at deres livsstilsændringer bliver bæredygtige i fremtiden - dette vil yderligere blive berørt senere.

Foruden dannelsen af et praksisfællesskab og empowerment, kan udfaldet af interaktionsprocessen ligeledes kobles på begrebet social kapital (Putnam, 2000). Social kapital henviser, ifølge Putnam (2000), til en sammenhængskraft i en social forbindelse, i form af tillid, gensidighed og samarbejde. Social kapital er et begreb, der anses for at være essentiel i sociale relationer, da social kapital kan være medskabende til en øget forandringsparathed, når det enkelte individ erfarer, at de ikke står alene med deres udfordringer (Stelter & Andersen, 2018).

Interaktionsprocessen kan dermed være med til at begrænse kvindernes følelse af at stå alene med deres udfordringer. Interaktionsprocessen kan være med til at efterkomme det behov for fællesskab, der ses i samfundet. Meget tyder på, at den narrativ-samskabende praksis kan danne empowerment og anskues som et fundament for udviklingen af social kapital.

## Hvad så nu? - små skridt til en bæredygtig fremtid

Interaktionsprocessen var andet end symptombehandling og ekspertrådgivning. Der blev skabt et rum, hvor kvinderne havde mulighed for refleksion, meningssskabelse og en tydeliggørelse af deres værdisæt. Dette blev gjort ud fra tesen om, at meningsfulde og værdibaserede ændringerne vil være mere bæredygtige modsat kure og quick fixes, der baseres på objektive anbefalingerne og råd (Britt et al., 2004). Dette skal ses i lyset af, at livsstilsændringer, og ændringer generelt, ikke blot er en kogni-

tiv beslutningsproces (Heimlich & Ardoïn, 2008). Ændringerne skal give mening i deltagerens verden og livsførelse samt udfoldes på baggrund af en reflekterende proces omkring kvindernes oplevede barrierer og udfordringer.

Som nævnt, skete der et perspektivskifte hos kvinderne mod en mindre striks tilgang til mad, træning og sundhed. Gennem interaktionsprocessen anerkendes det, at livsstilsændringer ikke er noget, der kan opnås på otte uger, men skal foregå som en konstant udviklende meningsfuld proces. Dette sås ligeledes i Andersen og kollegers (2014) studie, hvor en "small step" tilgang ledte til deltagerens accept af, at en vellykket og bæredygtig livsstilsændring opnås gennem små ændringer i hverdagen. For kvinderne i indeværende interaktionsproces kan accepten af netop "små skridt", muligvis være medvirkende til, at kvinderne oplever færre "fejl skridt", og at deres forhenværende tendens til bebrejdelse, opgivelse og manglende tiltro til selvet minimeres. Da interaktionsprocessen blot havde en varighed på otte uger, kan der ikke siges noget validt om interaktionsprocessens betydning for vedvarende livsstilsændringer. Nedenstående citat tydeliggør dog, at kvinderne oplevede interaktionsprocessen som værdifuld, men ligeledes en bevidsthed om, at deres udvikling og arbejde mod deres ønskede livsstil ikke er slut:

*"Jeg synes, det (red: interaktionsprocessen) har været rigtig godt. Altså det kommer til at tage længere tid end 8 uger, så jeg har brug for noget mere støtte endnu."*  
(Geraldine i afsluttende samtale)

En afslutning på et hvilket som helst forløb vil altid medføre en vis usikkerhed omkring fremtiden og tiltroen til at kunne fortsætte i samme spor på egen hånd (Andersen et al. 2014). Ifølge Andersen og kolleger (2014) bunder dette blandt andet i den forpligtelse, som deltagerne naturligt vil føle over for deres coach. En forpligtelse som deltagerne oftest ser som en drivkraft mod livsstilsændringen (Andersen et al., 2014). Denne usikkerhed ses ligeledes for kvinderne i interaktionsprocessen. Gennem skalaspørgsmål (1-10) ved det afsluttende interview blev der spurgt til troen på at kunne efterleve den ønskede livsstil, hvor der eksempelvis besvares:

*"7 - fordi det er så nyt, så det er stadig skrøbeligt, specielt her når sommerferien kommer, så det er nu det slår sin prøve."*  
(Henriette i afsluttende interview)

I denne forbindelse kan gruppens fællesskab, samt andre fra kvindernes sociale omgangskreds, spille en central rolle for den enkeltes mulighed for at fortsætte ned ad den ønskede vej. Gruppecoaching kan have en positiv indflydelse på den sociale samhørighed og den sociale kohæsion (Stelter, 2005). Dette sås allerede inden interaktionsprocessens afslutning, hvor kvinderne på egen hånd begyndte at gøre brug af hinanden som dialog- og træningspartnere. Hvis kvinderne formår at bevare den sociale kohæsion til hinanden, og dermed oprettholder relationerne, der bærer præg af en fremtidig interesse for vedvarende meningsfulde livsstilsændringer, kan de fortsat drage nytte af de menneskelige ressourcer den narrativ-samskabende praksis har frembragt. Duncan og kolleger (2010) understreger klientens (i psykoterapien) sociale miljø, som en afgørende faktor i forandringsprocesser. Overført til coaching kunne Duncan og kollegers (2010) forskning fremhæve to centrale faktorer, der indvirker på coachings udfald: Behandlingsfaktorer og coachee-faktorer. Behandlingsfaktorer indbefatter tre dele (1) den anvendte teori, (2) relationen mellem coach og coachee, samt (3) coachens personlige egenskaber. I deres forskning udgør behandlingsfaktorerne kun 13% af udfaldet til en succesfuld intervention (ibid.). Coachee-faktorerne omfatter, udover coachees forandringsparathed og motivation til at ændre sig, den støtte coacheen oplever fra sit sociale miljø. Derfor kan det anses som en essentiel faktor, at kvinderne formår at inddrage deres sociale miljø i deres forandringsproces, hvis denne fortsat skal opretholdes og udvikles.

### Fremtidige anbefalinger

Det skal tydeliggøres, at gruppens seks kvinder og involverede coaches i samskabelse har frembragt den viden, som artiklen kunne fremlægge. Alle mennesker er forskellige, hvorfor andre måske ikke nødvendigvis vil fremhæve det samme, og ej heller ende med at lægge vægt på de samme perspektiver, som var essentielt i indeværende interaktionsproces. Ønsket med casestudiet var derfor ikke, at fremlægge en fast skitse til andre sundhedsprofessionelle, der ønsker at udføre samme

arbejde. Ønsket var nærmere at åbne op for nye perspektiver, der kan inddrages i arbejdet mod en essentiel samfundsudfordring, som en usund levevis er. På baggrund af casestudiets fund er der især to perspektiver, der er værd at overveje i forhold til egen praksis:

1. *Den meningskabende dialogpraksis:* Den reflekterende, meningskabende og værdidrevne dialogpraksis kan lede til, at coachee kan skabe sammenhæng omkring sin identitet og handlekraft. Coacheen bliver dermed bevidst om, hvordan værdier og overbevisninger har indflydelse på adfærd, identitet og livsanskuelser.
2. *Fællesskabsperspektivet:* Gruppecoaching kan være med til at danne et fællesskab, hvor det enkelte individ kan udvikle empowerment, og gennem reflekterende og samskabende processer i praksisfællesskabet, skabe nye ressourcer og handlingsmuligheder.

## Konklusion

Som nævnt i begyndelsen af artiklen var formålet at tydeliggøre, hvordan en narrativ-samskabende praksis potentielt kan mindske kløften mellem viden og handling, således at individet kan skabe meningsfulde livsstilsændringer. Indeværende coachingdialoger var funderet i grundpræmisser fra 3GC, og især fokuseret på essentielle principper fra den narrativ-samskabende praksis; narrativer, fokus på værdier og meningskabelse. Målet var at inddrage kvinderne i gruppedialoger, hvor den enkelte kvinde var i fokus, og hvor alle kunne skabe mening og reflektere over værdien af deres handlinger gennem den fællesskabsorienterede og samskabende lærings- og udviklingsproces. Narrativer, centreret om begivenheder, udfordringer og barrierer, blev belyst, erkendt og genfortolket i et nyt og mere opløftende lys, således at nye handlingsmuligheder kom til syne. Den narrativ-samskabende coachingdialog har dermed gjort kvinderne bevidste om, hvilke barrierer der forhindrede dem i at bygge bro mellem viden og handling, samt skabe handlingsmuligheder til at håndtere udfordringerne.

Derudover har kvinderne opnået indsigt i, hvad det betyder, at indgå i en gruppe, når man ønsker en livsstilsændring. Gennem mødet med kvinder, som er samme sted i livet og ønsker det samme, kan kvinderne spejle sig i hinanden og opnå en bedre forståelse af sig selv. Det udviklede praksis-

fællesskab har fremmet kvindernes følelse af empowerment samt skabt social kapital. Empowerment øger kvindernes evne til at modstå magtesløshed, og dermed fortsat være i stand til at gøre noget ved deres livssituation, mens social kapital kan være medskabende i øgningen af kvindernes forandringsparathed.

## Retrospektive samskabte indsigter fra workshop

Fire måneder efter endt interaktionsproces blev kvinderne inviteret til en workshop, der blev faciliteret af forskergruppen. Workshoppen havde til formål at undersøge, om interaktionsprocessen havde formået at efterlade feltet med en omstrukturering/forandring, da dette er et kvalitetskriterium inden for aktionsforskning (Bradbury og Reason, 2001). Workshoppen bestod derfor i at klarlægge interaktionsprocessens tilførte værdi, eller mangel på samme, for dermed at åbne op for forbedringspunkter til lignende tilgange i det sundhedsfremmende arbejde.

Under workshoppen fremgik det, at interaktionsprocessen havde haft stor betydning for kvindernes refleksionsniveau vedrørende adfærdsændringer: alle kvinderne ytrede, at deres syn på adfærdsændringer havde ændret sig til det bedre i løbet af interaktionsprocessen. Dog fremgik det også, at nogle af kvindernes handlingsorientering/kompetence var påvirket af, at forskergruppen havde forladt feltet: nogle syntes, det var svært at opretholde "gejsten", når forskergruppen og fællesskabet var brudt op, mens andre, anså interaktionsprocessen for at have været et springbræt - et springbræt der havde ændret deres livsførelse markant.

Workshoppen gjorde det klart, at praksisfællesskabet, som havde gjort gruppen handlingsorienterede/handlingskompetente, var blevet splittet, da forskergruppen forlod feltet. Det er derfor værd at overveje, om et fremtidigt lignende forløb bør indtænke en "exitplan" for forskergruppen og deltagerne, således at kvinderne/deltagerne i større grad kan være selvkørende. Til workshoppen blev der derfor idégenereret på, hvorledes en sådan exitplan kunne udformes, hvorunder en vigtig erkendelse opstod; forskergruppen må ikke være knudepunktet for praksisfællesskabet. Hvis forløbet skulle gentages, skulle de fysiske rammer være fast forankret og faciliteret i en lokal klub eller forening. Således ville der stadig være et samlingssted for kvinderne, når forskerne skulle trække sig ud af feltet.



## References

- Andersen, L. N., Andersen, S. S., Muurholm, B., Roessler, K. K. (2014). A Qualitative Study of Citizens' Experience of Participating in Health Counseling. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55, 6, (s. 558-566).
- Beck, U. (2002). *Risikosamfundet - På vej imod en ny modernitet*. Hans Reitzels Forlag.
- Braun, V., Clarke, V. & Terry, G. (2015) Thematic analysis. In: A. Lyons, & P. Rohleder (Eds.), *Qualitative Research in Clinical and Health Psychology*. (s. 95-113) Palgrave MacMillan
- Brydon-Miller, M., Greenwood, D., & Maguire, P. (2003). Why Action Research? *Action Research*, 1, 1, (s. 9-28.)
- Britt, E., Hudson, S.M. & Blampied, N.M. (2004). Motivational interviewing in health settings: A review. *Patient Education and Counseling*, 53, (s. 147-155).
- Castleberry, A. & Nolen, A. (2018). Thematic analysis of qualitative research data: Is it as easy as it sounds? *Currents in Pharmacy Teaching and Learning* (s. 807-815). Amsterdam: Elsevier.
- Duus, G., Husted, M., Kildedal, K., Laursen, E. (2014). *AktionsForskning - En Grundbog*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Gergen, K. J. (2009). *An invitation to social construction*. London: Sage.
- Giddens, A. (1996). *Modernitet og selvidentitet*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Kirkeby, O.F. (2009). *The new protreptics - The concept and the art*. Copenhagen: Copenhagen Business School Press.
- Lave, J. & Wenger, E. (1991). *Situated Learning. Legitimate Peripheral Participation*. Cambridge: Cambridge University Press
- Lundin, S. & Åkesson, (1996). *Kroppens tid - om samspelet mellan kropp, identitet og samhälle*. Stockholm: Natur och kultur,
- Powers, R. (2005): *Transcription Techniques for the Spoken Word* (s. 39-60). Lanham: AltaMira Pres, USA.
- Price, B. (1990). *Body Image - Nursing concepts and care*. London: Prentice Hall.
- Shotter, J. & Katz, A.M. (1996). Articulating a practice from within the practice itself: establishing formative dialogues by the use of a 'social poetics'. *Concepts and Transformation*, 1, 213-237.
- Stelter, R. (2005). New approaches to exercise and sport psychology. I: R. Stelter & K.Roessler. *New approaches to exercise and sport psychology* (s. 7-30). Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Stelter, R., Nielsen, G. & Wikmann, J. (2011). Narrative-collaborative group coaching develops social capital: a randomised control trial and further implications of the social impact of the intervention. *Coaching: Theory, Research and Practice*, 4, 2, 123-137.
- Stelter, R. (2012). *Tredje generations coaching - en guide til narrativ-samskabende teori og praksis*. Viborg: Dansk Psykologisk Forlag.
- Stern, D. (2004). *Det nuværende øjeblik*. København: Hans Reitzels forlag. (s. 43-59).
- Sundhedsstyrelsen, (2018). *Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil. Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2017*. København: Sundhedsstyrelsen. Hentet fra d. 20/8/2019 <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/danskernes-sundhed-den-nationale-sundhedsprofil-2017>
- Sørensen, V., Emborg, S. & Helle Winther. (2014). *Krop, sansning og bevidstgørelse vejen til bæredygtig forandring* (s. 1-14). København: Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet.
- Thiel A., Thedinga H.K., Thomas SL, Barkhoff H., Giel K.E., Schweizer O., Thiel S., Zipfel S. (2016). Have adults lost their sense of play? An observational study of the social dynamics of physical (in)activity in German and Hawaiian leisure settings. *BMC Public Health*, 16: 689. (s. 1-14).
- Wenger, E. (1999). *Communities of Practice. Learning, Meaning and Identity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York: Norton.
- Winther, H. (2011). *Praksisfortællinger. I: Glasdam, S., Bachelorprojekter inden for det sundhedsfaglige område - indblik i videnskabelige metoder*. (s. 193-199). København: Nyt Nordisk forlag, Arnold Busck/Schønberg.

## Kontakt



### Therese Hansen

MSc Humanities and Social Sports Sciences  
Personlig træner og coach v/ Cramers Studie  
Esplanaden 8b, stuen  
1263 København K  
E-mail: [therese@cramersstudie.dk](mailto:therese@cramersstudie.dk)



### Celine Sofie Jensen

MSc Humanities and Social Sports Sciences  
Personlig træner og vanecoach v/Maxer.dk  
Vesterbrogade 76 2. sal  
1620 Kbh V  
E-mail: [Celine@maxer.dk](mailto:Celine@maxer.dk)



### Amalie Sofie Nielsen

MSc Humanities and Social Sports Sciences  
Innovationskonsulent v/ SCIENCE Innovation Hub, Københavns Universitet  
Bülowsvej 15,  
1870 Frederiksberg  
E-mail: [asn@science.ku.dk](mailto:asn@science.ku.dk)



### Reinhard Stelter

PhD, Professor of Sport and Coaching Psychology,  
Department of Nutrition, Exercise and Sport, University of Copenhagen  
Nørre Allé 51, DK 2000 Copenhagen N  
E-mail: [rsteltes@nexs.ku.dk](mailto:rstelter@nexs.ku.dk)  
[www.nexs.ku.dk/coaching](http://www.nexs.ku.dk/coaching)

The Danish Journal of Coaching Psychology is a joint project of the Coaching Psychology research Unit, Dept. of Communication and Psychology at Aalborg University and the Coaching Psychology Unit, Dept. of Exercise and Sports Science, University of Copenhagen. This document is subject to copyright and may not be reproduced in whole or part in any medium without written permission from the publishers.